

В.Д. Сонькин, Р.В. Тамбовцева. – М. : Книжный дом «Либроком», 2011. – 368 с.

7. Спортивная метрология / под ред. В.М. Зациорского. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.

8. Kenney, W.L. Physiology of Sport and Exercise / W.L. Kenney, J. Wilmore, D. Costill. – Published by Champaign, IL; Human Kinetics, 2011. – 640 p.

9. Krivolapchuk, I. A. Peculiarities of preschool aged boys' and girls' physical state / I.A. Krivolapchuk // *Medicina dello Sport*. – 2014. – 67 (2). – P. 241-250.

10. Ruiz, J.R. ALPHA-fitness test battery: health-related field-based fitness tests assessment in children and adolescents / J.R Ruiz, V. España Romero, J. Castro Piñero // *Nutr Hosp*. – 2011. – V. 26 (6). – P. 1210-1214.

REFERENCES

1. Belocerkovskij, Z. B. (2009), *Ergometric and cardiac criteria of physical performance in athletes*, Sovetskij sport, Moscow.

2. Volkov, N. I., Osipenko A. A., Nesen E. N. and, Korsun, S. N. (2000), *Biochemistry of muscular activity*, Olympic Literature, Kiev.

3. Karpman, V.L., Belotserkovskii, Z.B. and Gudkov I.A. (1988), *Testing in Sport Medicine*, Fizkultura i Sport), Moscow.

4. Krivolapchuk, I.A. (2009), “Energy Supply of Muscular Activity of Five- to Six-Year-Old Children and Complex Assessment of Physical Working Capacity”, *Hum. Physiol.*, Vol. 35, No. 2, pp. 197-207.

5. Pirogova, E.A., Ivashchenko, L.I. and Strapko N.P (1986), *Effect of exercise on performance and health*, Health, Kiev.

6. Sonkin, V.D. and Tambovtseva, R.V. (2011), *Development of muscular energetic and working capability at ontogenesis*, Knizhnii dom “Librokom”, Moscow.

7. Ed. Zatsiorsky, V.M. (1982), *Sport metrology*, Fizkultura i Sport, Moscow.

8. Kenney, W.L., Wilmore J. and, Costill D. (2011), *Physiology of Sport and Exercise*, Published by Champaign, IL; Human Kinetics.

9. Krivolapchuk, I. A. (2014), “Peculiarities of preschool aged boys' and girls' physical state”, *Medicine dello Sport*, 67(2), 241-250.

10. Ruiz, J.R., España, Romero, V. and Castro Piñero, J. (2011), “ALPHA-fitness test battery: health-related field-based fitness tests assessment in children and adolescents”, *Nutr Hosp*, V. 26 (6), – pp. 1210-1214.

Контактная информация: krivolapchuk@mail.ru

Статья поступила в редакцию 06.03.2015.

УДК 796.011.3

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ И СРЕДСТВА КОРРЕКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 8-10 ЛЕТ СПЕЦИАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Ирина Валерьевна Кулькова, кандидат педагогических наук, профессор кафедры,
Московский городской педагогический университет, г. Москва

Аннотация

В статье на основе теоретического анализа оздоровительных средств физического воспитания, рекомендованных к применению при нарушениях слухового или зрительного анализатора у детей младшего школьного возраста, разработаны и внедрены в практику эффективные средства физического воспитания обучающихся 8-10 лет специальных образовательных учреждений II и IV вида, с целью повышения их физической подготовленности. Установлено, что создание специальных условий для оздоровительно-коррекционной работы, путем повышения двигательной активности с учетом избирательных средств и форм физкультурно-спортивной деятельности (физкультминутки на зрительных тренажерах, танцевальной гимнастики и оздоровительной аэробики в вариативной части физкультурных занятий, плавания и т.п.), способствует положительной динамике развития физических качеств силы, быстроты, гибкости и проявления координационных способно-

стей у детей обследуемых нозологических групп.

Ключевые слова: дети младшего школьного возраста, коррекционные учебные заведения II и IV видов, физическая подготовленность, двигательный режим, оздоровительные средства физического воспитания.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.03.121.p55-60

MOTOR RUNNING OR CORRECTION MEANS OF PHYSICAL READINESS OF CHILDREN AGED 8-10 YEARS IN SPECIAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

*Irina Valerevna Kulkova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Moscow City Teacher Training University*

Annotation

On the basis of theoretical analysis of the health-improving means of physical education, recommended for use in case of violation of the hearing or visual analyzer at primary school age children the effective means of physical education for the students aged 8-10 years of special educational institutions II and IV types have been developed and put into practice, in order to improve their physical fitness. It has been established that the creation of the special conditions for recreational and remedial work by increasing the motor activity with the election of the means and forms of sports activity (sports minutes on visual simulators, dance gymnastics and health-improving aerobics in the variable part of the sports activities, swimming, etc.) contributes to the positive dynamics of the development of physical qualities of strength, speed, flexibility, and coordination abilities manifestation at children of the surveyed nosological groups.

Keywords: children of primary school age, correctional institutions of II and IV types, physical preparedness, motoring, health means of physical education.

ВВЕДЕНИЕ

Данные Госкомстата за последние годы свидетельствуют о негативных изменениях в состоянии здоровья школьников. В Российской Федерации насчитывается более 1 млн. больных детей с сенсорными нарушениями слуха. Высокий процент заболеваний и органов зрения. По данным ряда исследований Л.Н. Ростомашвили [10], Н.Н. Мелентьевой [8], Т.А. Макаровой [7] в крупных городах почти 90% учащихся школ-интернатов для слепых и слабовидящих детей поступают в данные образовательные учреждения уже со стойкими нарушениями осанки, с круглой спиной, усилением грудного кифоза и уплощением поясничного лордоза, сколиозом, плоскостопием и т.д. Специалисты в области генетики опасаются, что в ближайшем обозримом будущем, если здоровье детей будет по-прежнему ухудшаться, может исчезнуть здоровый генофонд страны. В современной социально-экологической ситуации нужна мощная защита детского организма от заболеваний, в которой особое место занимают занятия физической культурой.

Рациональная двигательная активность является одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье детей. Мышечная деятельность активизирует обменные процессы, стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, усиливает защитные реакции, улучшает пищеварительные системы, повышает работоспособность. Систематическая двигательная активность оказывает благотворное влияние на эмоциональное состояние ребенка, воспитывает «стойкий иммунитет» к вредным привычкам [1, 2, 4, 9].

Двигательная деятельность весьма разнообразна. Выбор конкретных видов физических упражнений во многом зависит от состояния здоровья и склонности ребенка, его индивидуальных особенностей. Физические упражнения существенно отличаются друг от друга по различным параметрам и по особенностям влияния на организм. Знание и учет этих особенностей позволяют выбрать вид двигательной деятельности, наиболее полно соответствующий не только состоянию здоровья, но и возрасту, особенностям характера и привычек, образу жизни ребенка.

Считается доказанным тот факт, что занятия физической культурой по преодолению двигательных нарушений у аномальных детей следует проводить так, чтобы коррекционные задачи пронизывали все их формы [11]. Важно, чтобы их содержание определялось необходимостью решения задач коррекции двигательных нарушений, имело оздоровительную направленность на основе комплексного подхода. Необходимо, чтобы специфические задачи физического воспитания решались и при проведении утренней гимнастики, физкультминуток, игр во время перемен, занятий на физкультурном часе. Только на уроках физической культуры добиться высокой эффективности в коррекции двигательных нарушений невозможно, так как плановые уроки удовлетворяют естественную двигательную потребность ребенка лишь на 10-12% [6].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В связи с этим в исследованиях была поставлена цель: определить эффективные средства физического воспитания младших школьников, обучающихся в специальных образовательных школах II и IV вида и повысить двигательную активность учащихся в режиме дня.

Если проанализировать современный учебный процесс, то можно заметить: практически ни один учебный предмет не способствует развитию зрительного анализатора и других систем жизнеобеспечения организма. Напротив, в какой-то степени процесс обучения снижает здоровье детей, увеличивая число их хронических заболеваний. И только предмет «Физическая культура» выступает в качестве защиты от мощнейшего натиска других предметов на здоровье ученика.

С целью определения наиболее эффективных оздоровительных средств физического воспитания младших школьников были проанализированы диссертационные исследования, учебные пособия, статьи и монографии специалистов, работающих с детьми разных нозологических групп. Анализ показывает, что в числе важнейших оздоровительных средств, при коррекции нарушений у детей младшего школьного возраста, имеющих патологию слухового или зрительного анализатора, рассматриваются работы следующих авторов:

- игровая деятельность (Г.А. Волкова (2009), Н.В. Минникаева (2009), Л.Н. Ростомашвили, (2012), М.В. Сидорова, (2006), О.С. Трофимова, (2010));
- аэробика, ритмическая гимнастика (Л.М. Беженцева, Ю.Т. Ревякина (2004), О.В. Горбунова (2008), Н.В. Егорова (2012), С.В. Кузьмина (2011), Е.В. Смурова (2005), А.В. Титова (2008));
- плавание (Т.С. Морозова (2003), С.А. Мясичев (2003), В.Е. Пермяков (2004), С.С. Семенова (2001), Я.А. Смекалов (2000)).

В настоящее время для абсолютного большинства учащихся двигательный режим ограничен тремя уроками физической культуры в неделю. В современных условиях существования специальной (коррекционной) школы мы предложили внедрить следующее:

- в содержание вариативной части уроков физической культуры включить танцевальную гимнастику и оздоровительную аэробику;
- проводить час занятий физической культурой в бассейне по обучению плавания детей;
- сократить общеобразовательные уроки на 5 мин и выделить за их счет 30 мин на «Час здоровья»;
- использовать в физкультминутках зрительные тренажеры;
- использовать секционные занятия в школе и спортивной школе.

Апробирование разработанной структуры распределения и содержания учебного материала по физической культуре проводилось в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе № 2 для детей с нарушением зрения IV вида в ходе годичного педагогического эксперимента, в котором приняли участие 12 слабовидящих учащихся 3-

го класса. Исследование проводилось по заранее подготовленной программе, содержащей различные аспекты исследовательского проекта. Среди них акцентированное внимание было уделено измерению уровня физической подготовленности и проявлению координационных способностей учащихся. Полученные данные были подвергнуты механизированной статистической обработке с использованием методов математической статистики.

Сравнительный анализ результатов тестирования подчеркивает, что у младших школьников наблюдается устойчивая тенденция к положительной динамике показателей, характеризующих физическую подготовленность детей (табл. 1). Так, результаты в челночном беге 3×10 м и беге на 30 м за учебный год выросли в среднем на 5%, в прыжке в длину с места прирост составил 7%.

Достоверные изменения произошли и в тесте сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прирост составил 23%, и в подъеме туловища из положения лежа на спине за 30 с – соответственно 33%.

Таблица 1

Динамика показателей физической подготовленности детей 10-летнего возраста

Контрольные упражнения	Результаты		Достоверность различий	
	Исходные	Конечные	t	P
Бег 30 м, с	6,3±0,03	6,0±0,08	3,52	<0,01
Челночный бег 3×10 м, с	9,8±0,08	9,4±0,02	4,87	<0,01
Прыжок в длину с места	145±1,25	155±1,63	4,87	<0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	16,3±0,38	20,1±0,38	7,16	<0,01
Подъем туловища за 30 с., кол-во раз	15,0±0,65	20,0±0,63	5,67	<0,01
Наклон туловища вперед, см	2,5±0,6	4,8±0,6	2,73	<0,05

В 2 раза увеличилась у младших школьников подвижность в тазобедренных суставах. В тестовом задании на гибкость, прирост результатов наклона туловища вперед составил 95%.

Следующим этапом наших исследований явилось определение уровня проявления координационных способностей исследуемого контингента детей. Как установлено в ряде исследований [3, 5, 7, 12] нарушения двигательной сферы у слабослышащие и слабо-видящие детей проявляется в:

- недостаточно точной координации и неуверенности выполнения движений, что отражается в основных двигательных навыках;
- некоторой замедленности овладения двигательных навыков;
- трудности сохранения статического и динамического равновесия: отставание от нормы в статическом равновесии до 30, динамическом – до 20 %;
- низком уровне развития пространственной ориентации;
- замедленной скорости выполнения отдельных движений и темпа двигательной деятельности в целом;
- отклонении в развитии мелкой моторики кисти и пальцев рук, переключаемости движений, дифференцировки и ритмичности движений и др.

Наиболее ярко эта совокупность причин проявляется на координационных способностях, так как они реализуются на дефектной основе сенсорных систем, участвующих в управлении движениями.

Анализ среднестатистических результатов свидетельствует, что после годичных занятий танцевальной гимнастикой и оздоровительной аэробикой у испытуемых наблюдается устойчивая тенденция к положительной динамике в тестах, характеризующих координационные способности детей (табл. 2).

Так, в челночном беге 4×9 м с переноской кубиков среднестатистический результат в группе вырос на 12%. Результаты в метании теннисного мяча увеличились на 38%, время удержания равновесия в стойке на одной ноге – на 25%.

Таблица 2

Уровень проявления координационных способностей детей 10-летнего возраста

Контрольные упражнения	Результаты		Достоверность различий	
	Исходные	Конечные	t	P
Челночный бег 4×9 м, с переноской кубиков, с	11,6±0,16	10,2±0,1	7,36	<0,01
Метание теннисного мяча, м	13,5±1,33	18,6±1,33	2,71	<0,05
Время удержания равновесия в стойке на одной ноге, с	18,0±1,36	22,5±1,34	2,36	<0,05

ВЫВОДЫ

В результате проведенных исследований можно сделать заключение, что, создание специальных условий для оздоровительно-коррекционной работы – повышение двигательной активности и значительное расширение средств и форм, применяемых в процессе физического воспитания младших школьников коррекционных образовательных школ, способствует положительной динамике развитию физических качеств силы, быстроты, гибкости и координационных способностей для данной категории детей. Важно, чтобы их содержание определялось необходимостью решения задач коррекции двигательных нарушений, имело оздоровительную направленность. Необходимо, чтобы специфические задачи физического воспитания решались и при проведении утренней гимнастики, физкультминуток, на физкультурных занятиях и во внеурочное время.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ахмадуллина, И.А. Программа физического воспитания слабовидящих учащихся / И.А. Ахмадуллина, З.М. Кузнецова // Визуальный профиль и международный опыт реабилитации и образования людей с нарушениями зрения : материалы III междунар. науч.-практ. конф. / Пермский гос. пед. ун-т. – Пермь, 2010. – С. 35-43.
2. Антонюк, С.Д. Содержание адаптивного физкультурного образования детей с проблемами в состоянии здоровья и развития / С.Д. Антонюк, С.А. Королев, А.С. Стрекалов // Культура физическая и здоровье. – 2008. – № 2 (16). – С. 73-75.
3. Гараева, Р.В. Физическая реабилитация лиц с ограниченными зрительными возможностями посредством изменения физических кондиций гимнастическими упражнениями / Р.В. Гараева // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2011. – № 4 (21). – С. 16-22.
4. Егорова, Н.В. Фитнес для занятий младших школьниц в системе дополнительного образования : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Егорова Надежда Вячеславовна. – Смоленск, 2012. – 24 с.
5. Косачева, Н.В. Воздействие методики комплексного использования средств фитнеса на физическую подготовленность детей младшего школьного возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Косачева Наталья Викторовна. – Малаховка, 2012. – 26 с.
6. Кулькова, И.В. Характеристика двигательных режимов и выбор эффективных оздоровительных средств адаптивного физического воспитания слабослышащих и слабовидящих младших школьников / И.В. Кулькова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 4 (98). – С. 62-70.
7. Макарова, Т.А. Сопряженное воздействие оздоровительных видов гимнастики на адаптационные возможности младших школьников : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Макарова Татьяна Алексеевна. – СПб., 2012. – 21 с.
8. Мелентьева, Н.Н. Формирование осанки у младших школьников с нарушением зрения в процессе занятий физическими упражнениями в специальной (коррекционной) школе : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Мелентьева Наталия Николаевна. – СПб., 2004. – 20 с.
9. Панченко, О.А. Оптимизация адаптивных возможностей детей с нарушением зрения в условиях специального образования учащихся / О.А. Панченко // Адаптивная физическая культура. – 2007. – № 1. – С. 48-50.
10. Ростомашвили, Л.Н. Педагогические технологии в адаптивном физическом воспитании детей младшего школьного возраста со сложными нарушениями развития : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Ростомашвили Людмила Николаевна. – СПб., 2014. – 42 с.
11. Смурова, Е.В. Адаптивная физическая культура как фактор формирования здоровья и

социальной интеграции слабовидящих детей // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 3. – С. 26.

12. Чернобыльская, Е.В. Использование средств ритмической гимнастики в физическом воспитании слепых и слабовидящих детей : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Чернобыльская Е.В. – СПб., 1999. – 24 с.

REFERENCES

1. Ahmadullina, I.A. and Kuznetsova, Z.M. (2010), "Program of physical education of visually impaired pupils", *Visual profile and international experience in rehabilitation and education of people with visual impairments: Proceedings of the III International. scientific and practical. Conf.*, PGPU, pp. 35-43.
2. Antoniuc S.D., Korolev S.A. and Strekalov A.S. (2008), "Contents of adaptive sports education of children with problems in health and development", *Culture and physical health*, No. 2(16), pp. 73-75.
3. Garaeva, R.V. (2011), "Physical rehabilitation of persons with disabilities visual capabilities by changing physical conditions gymnastic exercises", *Pedagogy-psychological and medical-biological problems of physical culture and sports*, No. 4 (21), pp. 16-22.
4. Egorova, N.V. (2012), *Fitness for Occupation junior schoolgirls in additional education system*, dissertation, Smolensk.
5. Kosachev, N.V. (2012), *Impact methodology integrated use of fitness on physical fitness of children of primary school age*, dissertation, Malahovka.
6. Kulkova, I.V. (2013), "Characteristics of motor modes and selection of effective health funds adaptive physical education of hearing and visually impaired younger students", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 98, No. 4, pp. 62-70.
7. Makarova, T.A. (2012), *The dual effect of improving kinds of gymnastics on the adaptive capacity of the younger students*, dissertation, St. Petersburg.
8. Melentyeva, N.N. (2014), *Formation posture in primary school children with visual impairment in the process of exercise in special (correctional) school*, dissertation, St. Petersburg.
9. Panchenko, O.A. (2007), "Optimization of adaptive possibilities of children with visual impairment in a special education students", *Adaptive physical education*, No. 1, pp. 48-50.
10. Rostomashvili, L.N. (2014), *Educational technology in adaptive physical education primary school children with complex developmental disabilities*, dissertation, St. Petersburg.
11. Smurova, E.V. (2004), "Adaptive physical education as a factor of health and social integration of visually impaired children", *Physical culture: education, education and training*, No. 3, pp. 26.
12. Chernobylskaja, E.V (1999), *The use of means of rhythmic gymnastics in physical education of blind and visually impaired children*, dissertation, St. Petersburg.

Контактная информация: kulkova2007@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 28.03.2015.

УДК 796.07

ИНТЕГРАТИВНЫЙ ПОДХОД В ПРОЦЕССЕ МОНИТОРИНГА СОСТОЯНИЯ СПОРТА В РЕГИОНЕ

Витольд Петрович Лепешев, кандидат педагогических наук, профессор,
Сергей Викторович Галицын, доктор педагогических наук, профессор,
Дальневосточная государственная академия физической культуры
(ФГБОУ ВПО "ДВГАФК") г. Хабаровск

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы мониторинга развития спорта / видов спорта в Хабаровском крае в 2001-2013 гг., их позиционирование в регионе, Дальневосточном федеральном округе и РФ. Исследования многолетней динамики численности занимающихся спортом, проведенные в рамках интегративного подхода, позволили установить взаимосвязь и взаимозависимость между всеми тремя компонентами, что позволило создать целостную картину динамики развития спорта /